



EVALUACIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA

PRIMER PARCIAL

ESTUDIANTE: \_\_\_\_\_

FECHA: \_\_\_\_\_

DOCENTE: \_\_\_\_\_

CURSO: \_\_\_\_\_

- **Indicaciones Generales**

-Lea atentamente cada una de las actividades y sigue las instrucciones correspondientes.

-Observe con atención las imágenes y la información presentada, responda de forma correcta y complete cada ejercicio.

-Trabaje con responsabilidad, demuestra tus conocimientos sobre Educación Física y revise tus respuestas antes de finalizar la actividad.

**1. Relacione cada actividad física con el beneficio correcto.**

1. Correr

A. Mejora la flexibilidad.

2. Estiramientos

B. Ayuda a fortalecer todo el cuerpo.

3. Saltar la cuerda

C. Mejora la resistencia física.

4. Natación

D. Favorece la salud cardiovascular.

5. Caminata

E. Ayuda a mantener el cuerpo activo.

## 2. Arrastre la palabra correcta al espacio correspondiente.



FUERZA

VELOCIDAD

RESISTENCIA

COORDINACIÓN

FLEXIBILIDAD

## 3. Complete las oraciones con él las palabras correctas.

**Saltar – Correr – Lanzar - Atrapar - Caminar**

- En atletismo debemos \_\_\_\_\_ rápidamente.
- En baloncesto necesitamos \_\_\_\_\_ el balón.
- En algunos ejercicios debemos \_\_\_\_\_ obstáculos.
- En fútbol podemos \_\_\_\_\_ largas distancias.
- En juegos recreativos debemos \_\_\_\_\_ la pelota.

**4. Marca con ✓ las actividades que contribuyen a mantener una buena salud física:**

- Practicar deportes regularmente.
- Pasar todo el día viendo televisión.
- Realizar ejercicios de calentamiento.
- Mantener una alimentación saludable.
- Dormir pocas horas cada noche.
- Beber suficiente agua durante el día.

**5. Complete el casillero de cada imagen con la actividad correcta.**



**6. Seleccione la respuesta correcta .**

**¿Cuál es uno de los principales beneficios de realizar actividad física de manera regular?**

- A) Aumentar el cansancio diario.
- B) Mejorar la salud y el bienestar general.
- C) Evitar el movimiento del cuerpo.
- D) Reducir la capacidad física.